

Weltrekord: BfR-Mitarbeiterin läuft 100 Kilometer auf dem Laufband

Anne Stephan, die als technische Assistentin im Hochsicherheitslabor in der Fachgruppe Produkthygiene und Desinfektionsstrategien tätig ist, erlangte am 08. Mai 2021 den Weltrekord über 100 km auf dem Laufband. Mit dieser herausragenden Leistung unterbot sie mit einer Zeit von 8:14:19 Stunden den zuletzt gelisteten Weltrekord der Belgierin Adinda Vetsuypens um 7:03 Minuten, der erst am 23. Januar 2021 aufgestellt worden war.



Anne Stephan begann 2006 mit dem Lauftraining. Bereits zwischen 2008 und 2015 wick sie in den Wintermonaten auf das Laufband aus, zu dieser Zeit lebte sie in der Nähe von München.

Seit 2017 trainiert Anne Stephan im Verein „Die Laufpartner“ in Berlin und wurde 2018 `Deutsche Vize-Meisterin` und am Jahresende 3. der Weltbestenliste im Ultramarathon. Nach einigen gesundheitlichen Rückschlägen erfolgte seit März 2019 der Trainingsaufbau, um zu alter Stärke zu finden.

Bedingt durch die Corona-Pandemie und die dadurch ausgefallenen Wettkämpfe entschied sich Anne Stephan für den Rekordversuch über 100 km auf dem Laufband. Erstmals äußerte sie diesen Wunsch Ende Januar 2021, nachdem Florian Neuschwander den 100 km Rekord auf dem Laufband bei den Männern erzielte. Mitte Februar stand bereits fest, dass das Zentrum für Sportmedizin die Örtlichkeit und das Laufband stellen würden.

Die Trainingsgestaltung für den Weltrekordlauf über 100 km auf dem Laufband erfolgte über selbst organisierte Halb- und Marathon-Läufe sowie einem 6 Std.-Lauf der International Association of Ultrarunning (IAU), bei dem Anne Stephan mit 74,390 m die beste deutsche Starterin war.

Am 08. Mai 2021 gelang im Zentrum für Sportmedizin im Olympiapark Berlin der Weltrekordversuch. Die wichtigsten Faktoren seien laut Anne Stephan „Geduld, zu Beginn nicht übermütig werden und schnell loslaufen. Genauso wichtig ist, dass man sich mental stark fokussieren kann und sich darauf einstellen muss, dass man zwar 100 km gelaufen ist, aber sich faktisch doch keinen Meter bewegt hat.“ Die entscheidende Phase beginne nach 6 Stunden.

Es sei eine Phase, die man eigentlich nur in Wettkämpfen mit motivierendem Zweikampf erlebt und die nicht trainiert werden kann (weil man einfach nicht so lange läuft), so Anne Stephan. Auf dem Laufband sei das anders „Nun war mein Gegner meine Psyche. Da heißt es Zähne zusammenbeißen und kämpfen. Mein Trainer Volkmar Scholz und der stellvertretende sportliche Leiter des Zentrums für Sportmedizin Robert Margerie unterstützten mich abwechselnd mit aufbauenden Worten. Wenn man hört, dass es von außen noch rund und gut aussieht, dann beruhigt das enorm.“

Nach dem geglückten Weltrekord schmiedet Anne Stephan bereits neue Pläne. Explizit sei noch nichts festgelegt, mögliche Ziele wären aber die Norm für die 50 oder 100 km EMWM zu schaffen oder auch für die 24 Stunden-Läufe.

Über das BfR

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) ist eine wissenschaftlich unabhängige Einrichtung im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Es berät die Bundesregierung und die Bundesländer zu Fragen der Lebensmittel-, Chemikalien- und Produktsicherheit. Das BfR betreibt eigene Forschung zu Themen, die in engem Zusammenhang mit seinen Bewertungsaufgaben stehen.